

MASTER GYM CLUB società sportiva dilettantistica a rl

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA
09.30-10.30	WOD	BOX	09.45-10.30	PILATES	FUOCO	09.30-10.30	WOD	BOX	09.45-10.30	PILATES	FUOCO	09.30-10.30	WOD	BOX	09.45-10.30	PILATES	FUOCO
09.45-10.30	WALKING PROGRAM	FUOCO	10.00-11.00	CALISTHENICS	BOX	09.45-10.30	X-WOMEN	FUOCO	10.00-11.00	CALISTHENICS	BOX	09.30-10.30	INDOOR CYCLING	ARIA	10.45-11.30	CRAB BEAT	FUOCO
10,30 - 12,00 OPEN BOX						10,30 - 12,00 OPEN BOX						10,30 - 12,00 OPEN BOX					
12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX
12.45-13.30	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO	12.45-13.30	INDOOR CYCLING	ARIA	12.45-13.30	BODYWEIGHT	FUOCO				12.45-13.30	FUNCTIONAL WALKING	FUOCO			
16.30-17.30	WOD TEENS	BOX	16.00-17.00	WOD TEENS	BOX				16.00-17.00	WOD TEENS	BOX	16.30-17.30	WOD TEENS	BOX			
18.30-19.15	WALKING PROGRAM	FUOCO	18.00-19.00	WOD	BOX	18.30-19.30	WOD	BOX	18.00-19.00	WOD	BOX	18.30-19.30	WOD	BOX			
18.30-19.30	WOD	BOX	18.30-19.15	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO	18.45-19.15	METABOLIC CORE	FUOCO	19,00 - 20,00 OPEN BOX			18.45-19.30	FBS VS CRAB	FUOCO			
19.15-20.15	INDOOR CYCLING	ARIA	19,00 - 20,00 OPEN BOX			19.30-20.00	LEGS	FUOCO	19.30-20.15	WALKING PROGRAM	FUOCO	19.30-20.30	INDOOR CYCLING	ARIA			
19.30-20.15	STEP	FUOCO	19.30-20.15	PILATES	FUOCO	19,30 - 20,30 OPEN BOX			20.00-21.00	CALISTHENICS	BOX	19,30 - 20,30 OPEN BOX					
19,30 - 20,30 OPEN BOX			20.00-21.00	CALISTHENICS	BOX	20.30-21.30	WOD	BOX	20.30-21.15	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO	20.30-21.30	WOD	BOX			
20.30-21.30	WOD	BOX	20.30-21.15	CRAB BEAT	FUOCO												

OPEN BOX: POSSIBILITA' DI ACCESSO AL BOX E DI UTILIZZO DELL'ATTREZZATURA, PREVIA PRENOTAZIONE, IN ORARI STABILITI, PER SVOLGERE L'ALLENAMENTO

IN TOTALE AUTONOMIA, SEGUENDO LE NORMATIVE SANIATRIE ATTUALI E SEMPRE SOTTO IL CONTROLLO DI UN ISTRUTTORE

a necessità, verranno aumentate le ore nel BOX

tutti i corsi sono su prenotazione